

STRUK je mera zdravlja

Ukoliko ste gojazni u predelu stomaka (žena ima veći obim struka od 80 centimetara, a muškarac od 94), šećer u krvi vam je iznad 5,6 i imate povišeni krvni pritisak, patite od metaboličkog sindroma.



Dr. Vesna
Dimitrijević
Srećković

Šta to znači i kako se poremećaj leči za "Bilje i zdravlje" objašnjava prof. dr. Vesna Dimitrijević Srećković, koja duže od 20 godina radi na prevenciji metaboličkih poremećaja na Klinici za endokrinologiju, dijabetes i bolesti metabolizma KCS.

- Kriterijumi za dijagnostikovanje metaboličkog sindroma poostreni su 2005. godine, a razlog je da se omogući što ranija prevencija - kaže naša sagovornica.



Masne naslage

Navedeni skup simptoma je trasi-rani put koji vodi u bolesti kao što su infarkt, šlog, oboljenja krvnih sudova, pojave tromboze. Od stomačne gojaznosti počinju nevolje, jer stomačno masno tkivo se ponaša kao organ koji je hormonski aktivan. Dr. Dimitrijević Srećković često kaže da su masne naslage na ovom delu tela garancija za pojavu dijabetesa i infarkta ili šloga bilo kad u životu.

Osim navedenih bolesti koje proviđaju iz metaboličkog sindroma, profesorka napominje i seksualnu disfunkciju i sterilitet, depresiju, ali i najopakiju od svih bolesti

- rak jajnika, dojke, prostate, debelog creva, žućne kese, pankreasa, bubrega. I to nije kraj, jer nemali broj pacijenata udruženo sa metaboličkim sindromom ima i takozvanu masnu jetru.

Deca i mlađi

- Da bi se deci postavila dijagnoza ovog sindroma potrebno je prisustvo tri faktora - stomačna gojaznost, povišeni trigliceridi (iznad 1.7 mmol/l) nizak HDL cholesterol (niži od 1.0 mmol/l) šećer u krvi veći od 6.1 mmol/l ili povišeni krvni pritisak u odnosu na normalne vrednosti za uzrast



nosno stanje koje prethodi metaboličkom sindromu.

Rezultati kliničke prakse pokazali su prisustvo metaboličkog sindroma kod 37 odsto gojazne dece i omladine dok je preostalih 63 odsto imalo pre-metabolički sindrom - povećan obim struka samo ili povećan obim struka i još jedan faktor, a to je najčešće nizak HDL cholesterol. Statistika ukazuje i da se sa godinama procenat ugroženih povećava.

Alarm za lekara

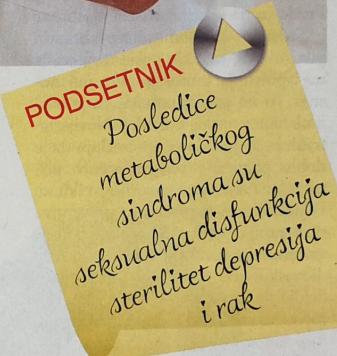
Glavni povod da se dete odvede lekaru je stomačna gojaznost to jest povećan obim struka za uzrast. Indeks telesne mase deteta može biti u granicama normalnih vrednosti, ali ako je prisutna stomačna gojaznost to je jedan faktora za metabolički sindrom, pa se može postaviti dijagnoza pre-metaboličkog sindroma koji najčešće prati povišeni nivoi insulinu u krvi.

Kod odraslih alarm za sprečavanje dijabetesa predstavlja, takođe stomačna gojaznost uz najčešće vrednosti šećera na granici normalnih vrednosti - od 5.6 do 6.1 mmol/l. To je trenutak kada treba uraditi test opterećenja šećerom (OGTT test) na osnovu koga se može postaviti dijagnoza da li neko ima preddijabetes ili dijabetes.

Zdrav jelovnik

Voće, povrće, maslinovo ulje, žitarice, plava riba - skuša, tunjevina, haringa, losos...su po doktorki Vesni Dimitrijević Srećković osnova zdravog jelovnika koja obezbeđuje dobro zdravlje.

Tačnije, ona zastupa principe mediteranske ishrane već dve decenije



- kaže naša sagovornica i dodaje da prisustvo stomačne gojaznosti ili stomačne gojaznosti uz još jedan faktor definije premetabolički sindrom, od-



Post

Tokom posta unećemo složene ugljene hidrate i dijetna vlakna iz voća, povrća i žitarica, mononezasičene masnoće iz maslinovog ulja, omega-3 polinezasičene masnoće iz morske ribe, dovoljno vitamina, mikroelementa, beta karotina, folne kiseline što će sve voditi očuvanju krvnih sudova i sprečavanju njihovog zakrećenja. Ishrana prvobitnih ljudi bila je biljnog porekla, a tek kasnije počeli su da koriste hranu životinjskog porekla, navodi dr. Vesna Dimitrijević Srećković.

u svakodnevnom radu baveći se preventijom dijabetesa i ateroskleroze odraslih, a poslednju deceniju i dece, adolescenata i mladih.

- Koristim mediteranske sedmodnevne jelovnike bogate složenim ugljenim hidratima i dijetnim vlaknima iz voća, povrća i žitarica, mononezasičenim masnoćama iz maslinovog ulja i omega-3 masnoćama iz morske ribe što su sve karakteristike posne ishrane. Mediteranski ishrani pokazala je povoljan efekat na preventiju gojaznosti, metaboličkog sindroma, predijabetesa, dijabetesa, infarkta, šloga, masne jetre, seksualnih poremećaja, sterilitet, depresije, raka... Kako je post ekvivalent mediteranske ishrani, tvrdim da je i post lekovit i značajan u prevenciji ovih bolesti.

- Bolesti koje prerano nastaju, u srednjoj životnoj dobi, upućuju nas da se vratimo ishrani kakvu su koristili naši preci - poručuje naša sagovornica.

I. Kovatić